

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**VYTVOŘENÍ SOUBORŮ CVIČENÍ PRO ROZVOJ SILOVÝCH,
VYTRVALOSTNÍCH, RYCHLOSTNÍCH, KOORDINAČNÍCH
SCHOPNOSTÍ V PODMÍNKÁCH PŘEDŠKOLNÍ TĚLESNÉ
VÝCHOVY**

Bakalářská práce

Autor: Karel Hradil

Studijní program: Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Iva Machová, Ph.D.

Olomouc 2022

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Karel Hradil

Název práce: Vytvoření souborů cvičení pro rozvoj silových, vytrvalostních, rychlostních, koordinačních schopností v podmínkách předškolní tělesné výchovy

Vedoucí práce: Mgr. Iva Machová, Ph.D.

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2022

Abstrakt:

Bakalářská práce se věnuje vytvoření souboru cvičení pro rozvoj silových, vytrvalostních, rychlostních, koordinačních schopností v podmínkách předškolní tělesné výchovy. Tento soubor cvičení může být následně využit učiteli pro jejich plánování cvičební jednotky v mateřské škole.

Klíčová slova:

cvičení, pohybový aparát, předškolní věk, tělesná výchova, zásobník cvičení

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification**Author:** Karel Hradil**Title:** Creating exercises sets for development of force, endurance, speed, coordinate skills in preschool physical education conditions**Supervisor:** Mgr. Iva Machová, Ph.D.**Department:** Department of Sport**Year:** 2022**Abstract:**

The bachelor's thesis deals with the creating of a set of exercises for the development of strength, endurance, speed and coordination skills in the conditions of preschool physical education. This set of exercises can be used then by teachers to plan their exercises unit in kindergarten.

Keywords:

exercise, musculoskeletal system, preschool age, physical education, set of exercises

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Ivy Machové, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 27. dubna 2022

.....

Touto cestou bych rád poděkoval všem, kteří mi pomohli k dokončení této bakalářské práce. Především chci poděkovat mé vedoucí Mgr. Ivě Machové, Ph.D. za její vstřícnost, trpělivost a cenné rady, které mi pravidelně poskytovala. Také bych chtěl poděkovat Mgr. Jiřímu Kadlovi za odborné rady a doporučení při zpracování zásobníků cvičení.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Pojetí tělesné výchovy v předškolním vzdělávání	10
2.1.1 Tělesná výchova	10
2.1.2 Didaktika tělesné výchovy	11
2.1.3 Předškolní tělesná výchova	11
2.1.4 Cvičební jednotka v mateřské škole	12
2.1.5 Činnosti předškolního pedagoga v tělesné výchově	14
2.2 Tělesná výchova v rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání	14
2.2.1 Vzdělávací oblast Dítě a jeho tělo	15
2.3 Charakteristika dítěte v období předškolního věku	16
2.3.1 Psychomotorický vývoj	17
2.3.2 Vývoj motoriky	17
2.3.3 Vývoj kognitivních funkcí	19
2.3.4 Vývoj citů a sociálních vztahů	19
2.3.5 Paměť a pozornost	20
2.4 Pohybové schopnosti dítěte předškolního věku a jejich rozvoj	20
2.4.1 Silové schopnosti	21
2.4.2 Rychlostní schopnosti	22
2.4.3 Vytrvalostní schopnosti	23
2.4.4 Koordinační schopnosti	25
3 cíle	26
3.1 Úkoly	26
4 Metodika	27
4.1 Metoda rozhovoru	27
4.2 Pozorování	28
5 Výsledky	29
5.1 Cvičení pro rozvoj silových schopností	29

5.2	Cvičení pro rozvoj vytrvalostních schopností	32
5.3	Cvičení pro rozvoj rychlostních cvičení	35
5.4	Cvičení pro rozvoj koordinačních schopností	39
6	Diskuse.....	43
7	Závěry	44
8	Souhrn	45
9	Summary.....	46
10	Referenční seznam	47

1 ÚVOD

Bakalářská práce pojednává o vytvoření souborů cvičení pro rozvoj silových, vytrvalostních, rychlostních, koordinačních schopností v podmínkách předškolní tělesné výchovy. Správný vývoj všech oblastí pohybových schopností v předškolním věku je velmi důležitý pro náš budoucí život.

V rámci mého studia jsem měl možnost se věnovat trénování atletiky dětí v předškolním věku. V průběhu mého působení v roli trenéra jsem si všiml, jak moc jsou opomíjeny cviky pro rozvoj již zmíněných schopností. Mnohokrát jsem se setkal s různými cvičeními, které jsem si mohl vyzkoušet, a některé mě zcela nadchly. Proto jsem si zvolil toto téma mé bakalářské práce a rozhodl se vytvořit soubor cvičení pro rozvoj pohybových schopností.

Teoretická práce se snaží shrnout odborné poznatky ze všech uvedených oblastí, které jsou pro tuto práci stěžejní. V kapitolách se zaměřuji na charakteristiku dítěte předškolního věku a také na jednotlivý rozvoj pohybových schopností v tomto období. Popisuji činnosti učitele tělesné výchovy a také to, jak je tento předmět ukotvený v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání. To vše uvádím v teoretické části práce.

Předmětem praktické části je vytvoření souboru cvičení pro rozvoj jednotlivých schopností v podmínkách předškolní tělesné výchovy. Cílem bakalářské práce je vytvořit soubor cvičení, který rozvíjí všechny popsané pohybové schopnosti. Chtěl bych, aby tento vytvořený zásobník byl zdrojem inspirace nápadů pro cvičení, který mohou využít učitelé MŠ, i další pedagogičtí pracovníci. Také bych chtěl poukázat na význam a využití těchto cvičení.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Pojetí tělesné výchovy v předškolním vzdělávání

V předškolním vzdělávání je tělesná výchova pojímána jako jedna ze složek výchovně vzdělávacího procesu. Pomáhá dítěti zajišťovat všestranný harmonický rozvoj jeho osobnosti. V současné době můžeme tělesnou výchovu dle RVP PV najít ve vzdělávací oblasti Dítě a jeho tělo, které se budeme konkrétněji věnovat dále (Smolíková, 2004). Pohyb v rámci tělesné výchovy patří k nedílné součásti správného vývoje dítěte. Učitel by měl pohyb u dětí rozvíjet a měl by je k pohybu také motivovat. Žijeme v době, kdy dnešní děti jsou stále více ovlivňovány různými technologiemi, a pohyb tak není dostatečně upřednostňován (Sivák, Kršjaková & Sokol, 2001). Tato kapitola pojednává o pojetí tělesné výchovy v předškolním vzdělávání. V neposlední řadě také vymezuje to, jak by měla vypadat cvičební jednotka v MŠ a jaké jsou činnosti předškolního pedagoga v tělesné výchově.

2.1.1 Tělesná výchova

Každý z nás má tělesnou výchovu nějak ukotvenou ve své paměti. Obecně se můžeme shodnout na tom, že tělesná výchova by neměla být v dnešní době opomíjena, ale je pro rozvoj dětí a žáků velmi důležitá. V odborné literatuře je tento pojem vymezován různě. Může být brán jako výchovná a vzdělávací činnost, která je zvolená s určitým cílem, a má vliv na náš pohybový a tělesný vývoj. Přispívá k našemu zdraví a podporuje naši tělesnou zdatnost a pohybovou výkonnost (Vilímková, 2009). Jiné pojetí chápe tělesnou výchovu jako důležitý prvek, který rozvíjí tělesné, pohybové schopnosti, dovednosti a psychickou odolnost. Je důležitou součástí života dětí v mateřské škole. Následně také žáků v základní, střední, dokonce i na vysoké škole. Do obsahu tělesné výchovy se řadí základy sportovních her i další sportovní disciplíny (Průcha & kol., 2003).

Mezi úkoly tělesné výchovy můžeme zařadit utváření trvalého vztahu lidí k pohybové aktivitě. Také rozvoj kondičních a koordinačních pohybových schopností, osvojování, zdokonalování, upevňování pohybových návyků, dovedností a získávání vědomostí z tělesné výchovy a sportu (Vilímková, 2009).

Tělesnou výchovu lze rozdělit do tří základní složek. Mezi tyto složky se řadí základní tělesná výchova. Ta se zabývá zajištěním tělesného rozvoje, pohybového vývoje a základního tělovýchovného vzdělání. Někdy tuto složku nazýváme jako školní tělesnou výchovu. Další je rekreační tělesná výchova, sloužící k zachování optimální tělesné zdatnosti, aktivnímu odpočinku a zábavě. Poslední složkou je zdravotní tělesná výchova, která má vliv na odstranění

zdravotních nedostatků, nebo se alespoň snaží snižovat jejich negativní vlivy. V některých případech se můžeme setkat i se specializovanou tělesnou výchovou, která užívá prostředky jednotlivých druhů sportu, a tím tak naplňuje cíle tělesné výchovy (Vilímková, 2009).

Dítě by mělo vědět, proč je důležité mít ve svém životě pohyb. Učitel děti v jakémkoliv věku vede k odpovědnosti za své fyzické zdraví a jeho cílem je, aby u dětí posiloval jejich zájem o pohyb a motivoval je celkově k pohybovým činnostem a aktivitám (Sivák, Kršjaková & Sokol, 2001).

Tělesná výchova je tedy důležitá jak v mateřské, základní, střední i vysoké škole. V dnešní době by neměla být určitě zanedbávána. I když některé děti nemají tělesnou výchovu rády a pohyb celkově moc nevyhledávají, učitel by je měl motivovat a hlavně podporovat dále v pohybu.

2.1.2 Didaktika tělesné výchovy

Tento pojem mnoho autorů pojímá odlišným způsobem a v odborné literatuře můžeme najít různé definice. Jedná se například o pedagogickou disciplínu nebo teorii vyučování. Tento pojem můžeme chápat ve dvojitým smyslu. První jako akademickou vědní disciplínu a druhý jako studijní předmět v kurikulu přípravy učitelů tělesné výchovy. Jako první didaktiku aplikoval německý pedagog Raike. O rozšíření tohoto pojmu se zasloužil Jan Ámos Komenský. Podstatu didaktiky tělesné výchovy zahrnuje souhrn otázek orientovaných na výběr a uspořádání učiva. Didaktika tělesné výchovy dále zahrnuje podstatu didaktického procesu, v kterém si žáci prostřednictvím vzájemné komunikace s pedagogem osvojují učivo. Základními prvky v didaktickém procesu školní tělesné výchovy jsou projekt výchovy a vzdělávání, činnost žáka, činnost učitele a podmínky (Rychtecký & Fialová, 1998).

2.1.3 Předškolní tělesná výchova

Tato podkapitola se zabývá tělesnou výchovou, která je zaměřená na předškolní vzdělávání. Jednou z nejdůležitějších prvků tělesné výchovy je pohyb. Ten je pro dítě velmi důležitý a patří k základní potřebě každého z nás. Tato potřeba se však u každého jedince značně liší. Pohyb probouzí a podporuje u dětí jejich aktivitu, která slouží k lepšímu myšlení a podporuje zásobu informací o svém těle. Díky pohybu může dítě překonávat obavy z neznámého, být více radostné, uvolněné a pohybově tvořivé. Učitel může v mateřské škole při pohybu využívat také různé předměty, s kterými může pohyb více ozvláštnit. Může se jednat o předměty jako jsou míče, klacíky, stuhy, šátky, obruče, kroužky a jiné hračky (Koťátková, 2014).

Tělesná výchova pro předškolní děti zahrnuje rozvoj kondice a koordinačních pohybových schopností. Také osvojování a zlepšování pohybových návyků či pohybových dovedností. Narozdíl od základní školy se pojem tělesná výchova v mateřské škole nepoužívá. Většinou si pod tímto pojmem lidé představí vykonávání určitého prvku, nebo cviku po určitou dobu dle nápodoby. Nepředstaví si pod tím žádnou formu hry, která je v předškolním vzdělávání velmi důležitá. Dětem v mateřské škole je většina informací a činností zprostředkována právě hrou, provázenou motivací. Není tomu jinak ani u pohybu a tělesné výchovy. Učitel v mateřské škole by měl v denním režimu vytvářet pozitivní vztah dětem k pohybu (Suchá & Hegerová, 2009).

V rámci tělesné výchovy v mateřské škole nejde výchovu a vzdělávání dělit na jednotlivé předměty, jak je tomu v základní škole. Činnosti všech oborů se v mateřské škole prostřednictvím her a aktivit různě prolínají. Díky těmto činnostem se také děti přirozeně učí. Do oblasti tělesné výchovy lze zařadit určité hry nebo aktivity, pomocí kterých děti poznávají nové poznatky a hodnoty (Dvořáková, 2011).

V mateřské škole je tělesná výchova zahrnuta přes den v různých částech. Jednou z těchto částí je cvičební jednotka. Ta je realizována jednotlivými prvky, které se skládají z úvodní, rušné, průpravné, hlavní a závěrečné části. Tyto části by na sebe měly logicky navazovat a měly by mít určitou strukturu. Také by měl učitel zvolit vhodnou motivaci, která bude tyto části provázet. Jednotlivým částem se detailněji věnuji v následující podkapitole (Volfová & Kolovská, 2008).

2.1.4 Cvičební jednotka v mateřské škole

Dle Volfová & Kolovská, (2008) je cvičební jednotka v mateřské škole realizována do pěti částí, které jsou na sebe metodicky vázány. Tyto části se dělí na úvodní část, rušnou část, průpravnou část, hlavní část a závěrečnou část. Každá z jednotek plní svou vlastní funkci i průběh. Před samotným začátkem cvičení by měl učitel vyvětrat prostor tělocvičny, herny, nebo třídy. Měl by dbát také na bezpečnost prostoru, případně na úklid nábytku a hraček. Pokud je příznivé počasí, může učitel využít i venkovní prostory, které mateřská škola nabízí, např. zahrady, terasy, hřiště apod. Protože při pohybu dochází k pocení, cvičenci by neměli být omezováni nevhodným oblečením, proto se tedy doporučuje vhodný cvičební úbor jak pro děti, tak i pro učitele (Volfová & Kolovská, 2008).

Úvodní část

Tato část slouží k organizaci, a především k motivaci dětí. V rámci organizace může učitel děti shromáždit kolem sebe nebo v řadě na čáře. Dále jim vhodně zvolí obsah cvičební jednotky. Při sdělení je důležitá i motivace, proto může učitel děti motivovat například pohádkami, zvířaty

apod. Učitel by v této části neměl zapomenout zkontrolovat cvičební úbor žáků, vhodnou obuv a především zdravotní stav dětí (Volfová & Kolovská, 2008).

Rušná část

Rušná část plní funkci zvýšení tepové, dechové frekvence. Také připravuje a zahřívá organismus. Do této části by učitel měl zařazovat různé pohybové hry, nebo zajímavé přirozené pohybové činnosti. Zde můžeme zařadit činnosti běhu, chůze a poskoky. Jako organizační forma je zde nejčastější volena hromadná forma práce. Tuto část plní současně všechny děti, proto zde není vhodné zařazení soutěživých her, např. honičky s vypadáváním, kdy vypadnuté dítě už není v pohybu. Honičky také nejsou vhodné z toho důvodu, že při nich maximálně zatěžujeme svalstvo při rychlých změnách směrů (Volfová & Kolovská, 2008).

Průpravná část

Po rušné části následuje část přípravná. V této části je důležité aktivovat svalstvo a připravit ho na zátěž. Učitel by zde neměl u dětí zapomínat na podporu správného držení těla. Jako organizační forma je zde využívána hromadná a individuální forma práce. V rámci organizace by se děti měly rozmístit tak, aby mezi sebou měly prostor a mohly tak provádět jednotlivé cviky. Učitel by měl zkontrolovat, jestli na něj všichni žáci vidí a naopak. Do této části zařazujeme uvolňovací, zpevňovací a protahovací cviky. Učitel by měl cviky bezchybně názorně ukazovat a neměl by při nich chybět ani popis cviku, který dětem usnadní představu o cviku. Také jim napomůže ke správnému cvičení. V průběhu by neměla chybět kontrola prováděných cviků a pravidelné dýchání bez zadržování dechu (Volfová & Kolovská, 2008).

Hlavní část

Důležitou funkcí v hlavní části jsou nácvik pohybových dovedností, činností a jejich opakování a zdokonalování. Dále je zde také důležité rozvíjet pohybové schopnosti. Jako organizační forma je zde volena převážně hromadná forma práce a skupinová práce. Individuální forma práce je zařazována dle potřeby. Na začátku této části je důležité zařadit pohybové činnosti a hry pro rozvoj rychlosti. Vytrvalostní hry a pohybové činnosti řadíme až ke konci hlavní části. Obratnostní pohybové činnosti doprovází cvičební jednotku po celou dobu. Pokud chceme žáky naučit nové pohybové dovednosti a činnosti, řadíme je na začátek hlavní části, protože děti se tyto činnosti snáze učí a provádějí je přesněji (Volfová & Kolovská, 2008).

Závěrečná část

Tato poslední závěrečná část je důležitá z toho důvodu, že při ní dochází ke zklidnění organismu, snížení tepové a dechové frekvence. Také dochází u dětí k relaxaci, která by měla následovat po každé cvičební jednotce. Učitel by zde měl volit spíše klidnější pohybové činnosti s nízkou intenzitou. Také může zařadit různá dechová cvičení a relaxaci s hudbou. V rámci

organizační formy je nejčastěji využívána hromadná forma práce. I přesto, že je někdy náročné děti uklidnit, tak myslím, že by učitel tuto část určitě neměl podceňovat a vynechávat ji (Volfová & Kolovská, 2008).

2.1.5 Činnosti předškolního pedagoga v tělesné výchově

Činnosti předškolního pedagoga vychází zejména ze školního vzdělávacího programu, který je zpracováván v souladu s požadavky Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání. Tomuto vzdělávacímu programu se dále věnuji v další kapitole. Pedagog předškolního vzdělávání by měl znát vývojové a zdravotní zásady v předškolním věku. Měl by být vybaven metodickými a didaktickými schopnosti a dovednostmi, které by měl plně ovládat (Dvořáková, 2011). Pedagog by tak neměl postrádat schopnost organizovat, měl by mít dobrou představivost a fantazii. Měl by dokázat předvídat a slovně popsat a vysvětlit různé pohybové činnosti. Tyto činnosti by neměl být schopen pouze vysvětlit, ale také je ovládat, případně je dětem správně předvést. Pedagog by měl být také schopen naplánovat, zrealizovat a naplňovat cíle výuky (Kořátková, 2005).

V tělesné výchově by měl pedagog klást důraz na to, aby se děti cítily v hodině příjemně, a to jak po stránce fyzické, tak i po té duševní. Měl by děti vzdělávat, klást důraz na jejich individualitu, a hlavně by měl děti k pohybu motivovat. V tělesné výchově mezi důležitým úkolem pedagoga patří schopnost organizovat hru. Tu by neměl vybírat pouze náhodně, ale měly by mít konkrétní záměr. Pedagog by měl dále vybrat vhodné pomůcky, nářadí, či náčiní. Měl by promyslet motivaci, která by měla provázet všechny činnosti v mateřské škole. Při vedení hry může být pedagog přímo zúčastněný, přímě nezúčastněný i nepřímý. Pokud se pedagog přímo účastní, vše stanovuje v režii on sám. Při nepřímě zúčastněném není pedagog součástí hry. Při posledním nepřímě si činnosti volí samy děti (Kořátková, 2005).

2.2 Tělesná výchova v rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání

V předchozí kapitole byl již zmíněný pojem rámcový vzdělávací program. Následující kapitola se pokusí tento dokument teoreticky vymezit. Jedná se o důležitý a závazný dokument, ve kterém je tělesná výchova v předškolním vzdělávání ukotvena. Nazývá se Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV). V tomto dokumentu jsou vymezeny dílčí vzdělávací cíle, vzdělávací nabídka, očekávané výstupy a rizika. Můžeme ho charakterizovat jako vzdělávací program státní úrovně, který stanovuje rámec požadavků pro konkrétní stupně a obory vzdělávání (Fialová, 2010).

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání dále definuje závazný rámec vzdělávání. Z tohoto vzdělávacího programu si každá mateřská škola vypracovává své vlastní Školní vzdělávací programy. Rámcové cíle se realizují v pěti oblastech, v nichž jsou dále formulovány jako dílčí vzdělávací cíle. Tyto oblasti se nazývají:

- 1) *Dítě a jeho tělo;*
- 2) *Dítě a jeho psychika;*
- 3) *Dítě a ten druhý;*
- 4) *Dítě a společnost;*
- 5) *Dítě a svět.*

(RVP PV, 2018, 10-15)

Tělesná výchova je nejvíce obsažena v oblasti Dítě a jeho tělo. Proto se v následující kapitole budu věnovat pouze této oblasti. V této oblasti se učitelé snaží podporovat fyzickou pohodu dítěte, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost a podporovat rozvoj jeho pohybových dovedností (RVP PV, 2018).

2.2.1 Vzdělávací oblast Dítě a jeho tělo

Jak jsme již zmínili, tělesná výchova je nejvíce obsažena právě v oblasti nazvané Dítě a jeho tělo. Tato oblast se zaměřuje na fyziologický rozvoj organismu dětí, pomáhá ke správnému rozvoji tělesných a pohybových funkcí, koordinaci a rozvíjí potřebu pohybu. Tato oblast je pro děti velmi důležitá z hlediska biologické stránky. Učitel by měl správně dbát a zaměřovat se na její správný rozvoj. Dítě by na konci této oblasti mělo v rámci tělesné výchovy ovládat správné držení těla, orientovat se v prostoru, pohybovat se bezpečně v přírodním terénu společně s ostatními dětmi, házet a chytat míč, napodobit jednoduchý pohyb nebo udržet rytmus v pohybu (Kotáková, 2008).

Učitel by v této oblasti měl podporovat a rozvíjet růst a vývoj jedince. Měl by podporovat jeho fyzickou nebo psychickou pohodu a pohybové dovednosti či schopnosti. Jeho úkolem je také zlepšovat psychickou či fyzickou odolnost a zdatnost. V neposlední řadě by se měl také snažit o to, aby děti zvládly sebeobslužné dovednosti, a celkově by měl děti vést ke správným zdravým životním návykům a postojům (Dvořáková, 2011).

Dílčí vzdělávací cíle této oblasti

- 1) *„Uvědomění si vlastního těla*
- 2) *Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností hrubé a jemné motoriky, ovládání pohybového aparátu a tělesných funkcí*

- 3) *Rozvoj a užívání všech smyslů*
- 4) *Rozvoj fyzické a psychické zdatnosti*
- 5) *Osvojení si věku přiměřených praktických dovedností*
- 6) *Osvojení si poznatků o těle a zdraví, o pohybové činnosti a její kvalitě*
- 7) *Osvojení si poznatků a dovedností důležitých pro podporu zdraví, pro bezpečí, osobní pohodu a pohodu prostředí*
- 8) *Vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základu zdravého životního stylu“*

(RVP PV, 2018, 16)

Všechny tyto zmíněné cíle by na sebe měly mít návaznost a měly by se vzájemně prolínat. Dítě by v této oblasti mělo poznávat své tělo a mělo by zkoumat, co jeho tělo vlastně dokáže. Nejprve by se mělo učit jednoduchým pohybovým dovednostem, které postupně dojdou ke stále složitějším, až k těm úplně nejnáročnějším. Vše by tedy mělo mít logickou návaznost a postupnost. Dítě by také mělo vnímat, poznávat sebe sama a mít určité poznatky o zdraví. Díky pohybovým dovednostem dítě rozvíjí své pohybové schopnosti a posiluje tak celkově organismus. Všechny tyto cíle jsou v tělesné výchově brány jako cíle, které díky pohybovým schopnostem a dovednostem přispějí k podpoře a rozvíjení zdraví (Dvořáková, 2011).

Autorka Koťáková (2008, 132) ve své publikaci vymezuje také vzdělávací nabídku učitele v této oblasti, která se zaměřuje zejména na:

- *“Rozvoj pohybových schopností a dovedností v celém spektru pohybových stimulací a aktivit až k základním pohybovým dovednostem jednotlivých sportovních disciplín*
- *Manipulační, konstruktivní a grafické činnosti vedoucí k zlepšování koordinace hrubé i jemné motoriky*
- *Zdravotní cvičení a činnosti podporující tělesný rozvoj a prevenci i nápravu odchylek*
- *Hudební, rytmické a hudebně pohybové činnosti a prožitky*
- *Poznávání lidského těla a jeho dovedností*
- *Příležitosti a činnosti směřující k ochraně zdraví, prevenci úrazu a nemocí, péči o osobní bezpečí a zdravé životní návyky “*

2.3 Charakteristika dítěte v období předškolního věku

Předškolní věk je ve většině případů považován za období od tří do šesti let. Toto pojetí v sobě také zahrnuje možnost obohatit rodinnou výchovu o mateřskou školu. V tomto období je také dítě již bráno jako utvářející se osobnost. Stává se předmětem zájmu mnoha disciplín, které se snaží hledat nové poznatky a postupy, jak o dítě správně pečovat, rozvíjet a vzdělávat jej. Souhrnné vymezení předškolního období však obsahuje celý věkový rozsah od narození

až do šesti let dítěte. Po tomto období následuje vstup do školního věku. Ranný předškolní věk, tedy do tří let dítěte rodiče mohou zvolit možnost rodičovské dovolené. I v dnešní době této možnosti stále využívají více matky, než otcové (Kofátková, 2014).

V tomto období se dítě připravuje na život ve společnosti, kde musí dodržovat řád, dle aktuálního dění. Uvolňuje vazby na rodinu a dochází k rozvoji vztahu s vrstevníky. Zde by se dítě mělo naučit umět prosadit, ale i spolupracovat. Diferenciální vztah ke světu je charakteristický pro stabilizaci vlastní pozice. Egocentrické myšlení má vliv na uvažování a komunikaci. Představitost a fantazie napomáhá při jeho poznání dítěte a zpracování informací (Vágnerová, 2012).

V předškolním věku je pro dítě nejdůležitější činností hra, díky které rozvíjí psychické funkce. Mezi hry můžeme zařadit nejen pohybové, ale také námětové hry. Vnímání je nepřesné, dítě polidšťuje neživé věci, nebo si povídá samo pro sebe. Často se můžeme setkat s otázkami jako je „Proč?“, „Jak?“, „Kde?“, kdy důvodem je zvědavost dítěte. V období od 4 let vrcholí dětská fantazie, kdy se projevuje v dětských hrách nebo v kreslení předmětů pomocí několika čar (Novotná, Hříchová, & Miňhová, 2012).

Děti v předškolním věku relativně lehce zvládají hygienické, pracovní a společenské návyky. Dosažení šestého roku se dítě učí začínat psát, číst a počítat. Díky tomu dochází k velkému vývoji zrakového a sluchového vnímání (Matějček, 2005).

V předškolním věku mohou nastat výchovné problémy a poruchy dítěte. Mezi nejčastější poruchy patří koktavost, která převládá hlavně u chlapců. Po 4. roce se u některých dětí může projevit enuréza. Vývojový rozdíl u dětí se může objevovat z důvodu výchovného zanedbávání v rodině, rodinnými konflikty apod. (Novotná & kol., 2012).

2.3.1 Psychomotorický vývoj

Období dítěte předškolního věku je plné změn z hlediska fyzického, psychického i sociálního vývoje. Následující kapitola pojednává o vývoji motoriky, kognitivních funkcí, vývoji citů a sociálních vztahů, paměti a pozornosti. Všechny tyto oblasti směřují na charakteristiku období dítěte předškolního věku.

2.3.2 Vývoj motoriky

Kucharská & Švancarová (2004, 27) popisují motoriku jako „*Souhrn pohybových dovedností, které nám umožňují samostatné přemísťování v prostoru, zaujímání různých poloh těla, manipulaci s předměty aj., označujeme jako motoriku.*“

Pohybové dovednosti Perič (2012) rozděluje dle mnoha kritérií. Motorické dovednosti můžeme dělit na diskrétní, kontinuální a sériové. Diskrétní dovednosti mají určený začátek, průběh i konec pohybu (skok do výšky). U kontinuálních nelze určit začátek a konec (jízda na kole). U sériových dovedností lze rozlišit začátek a konec, ale zahrnují kombinace diskrétních dovedností. Konec pohybu tvoří začátek pohybu druhého (akrobatická sestava).

Pohybové dovednosti můžeme rozdělit také na dovednosti otevřené a uzavřené, kde závisí na změně vnějších podmínek. Co se týče uzavřených podmínek, zde se jejich podoba nemění (přemet přes koně našír). Na otevřených dovednostech má závislost vnější prostředí a také velká míra proměnlivosti (fotbal). Poslední základní dělení, které je hlavní pro předškolní věk je dle přesnosti provedení – jemná a hrubá motorika. U hrubých dovedností nezáleží na preciznosti provedení. V druhém případě jemných dovedností záleží na přesném provedení (Perič, 2012).

Otázka motorického vývoje u dětí předškolního věku je velmi diskutované téma v době, kdy se společnost zabývá mimořádně nízkou úrovní fyzické aktivity (Rajović, Berić, Bratić, Živković, & Stojiljković, 2016). Dobrá motorika je považována za důležitý proces pro fyzický, sociální a psychický vývoj dítěte. V prvních šesti letech svého života děti zkoumají svá těla a prostředí pomocí pohybu (Rajović et al., 2016). Proto je předškolní věk rozhodující pro rozvoj motoriky a vytvoření vztahu k preventivnímu zlepšení motoriky (Hestbaek et al., 2017). Dívky v předškolním věku jsou vyspělejší v jemné motorice. Chlapci naopak lépe ovládají hrubou motoriku. Ve studii Vlachos, Papadimitriou & Bonoti (2014) to zdůvodňují rychlejším vývojem levé hemisféry u dívek. Chlapci potřebují delší čas k rozvíjení jemné motoriky, která je vyžadována pro podrobnou ruční práci (Matarma, Lagström, Löyttyniemi, & Koski, 2020).

Bylo zjištěno, že k dosažení adekvátnímu motorickému vývoji v předškolním věku je lepší výchovnou metodou strukturovaná tělesná výchova než volná hra. Existují domněnky, že děti jsou spontánně aktivní, ale pokud nejsou vedeny při cvičení motorických činností, mohou mít zpomalený rozvoj těchto schopností (Ruiz-Esteban, Terry Andrés, Méndez, & Morales, 2020).

U dětí s motorickými potížemi může docházet ke zvýšení rizika ohrožení tělesného a duševního zdraví. Tyto obtíže mohou mít negativní dopad na akademické výsledky, což vede k tomu, že zhoršení motorických dovedností je stále více probírané (Eddy et al., 2019).

Pohlaví, neúčast ve školce, menší finanční příjem domácnosti a nižší vzdělání rodičů byly spojeny se zvýšenou pravděpodobností se snížením percepčně – motorických dovedností (Santos, Constantino, Rocha, & Mastroeni, 2020).

2.3.3 Vývoj kognitivních funkcí

V předškolním období se mění dětské poznávání. Zhruba ve 4. roku je v rámci inteligence dítě na úrovni názorového myšlení. To znamená, že přemýšlí v celostních pojmech. Dětské usuzování se váže na to, že dítě je zaměřené na to, co vidí nebo vidělo a je ovlivněno názorem (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Typické pro myšlení v tomto věku je útržkovitost a nepropojenost. Dítě sice umí vyřešit problémy, či úkoly, ale jeho myšlení je zúžené a zaměřené pouze na jednu oblast. Chybí jim také zahrnutí více znalostí či různých pohledů na věc. Dítě si například uvědomuje, že může být pohled jiného člověka na určitou věc jiný, ale tuto skutečnost si dítě nepřizná a nebere tento fakt v úvahu. Způsobem, jakým dítě nazírá na svět se dělí na centraci, fenomenismus a prezentismus. V rámci centrace se objevuje egocentrismus, kdy se dítě řídí vlastním názorem a nezabývá se jiným, odlišným názorem. Pokud dítě klade důraz na určitou představu o podobě světa, mluvíme o fenomenismu. Jako poslední zmíněný prezentismus úzce souvisí s předešlým zmíněným způsobem a váže se na přítomnou podobu světa. Protože dítě si je jisté v tom, že to tak vidí a může se o tom přesvědčit (Vágnerová, 2012).

2.3.4 Vývoj citů a sociálních vztahů

Děti v předškolním věku jsou emočně stabilnější a vyrovnanější než v batolecím období. Často střídají emoce, které se vážou na aktuální situaci (Vágnerová, 2012). Děti jsou v tomto období citově labilní, kdy lehce přejdou ze smíchu do pláče. Je důležité, aby u dítěte převažovaly kladné citové reakce, které mají vliv na jeho psychický vývoj. Kladný citový stav (smích) pokládáme za projev zdravého dítěte. Dále se rozvíjí smysl pro humor (Kuric, 1986).

V tomto věku také dochází k vývoji emoční inteligence, kdy jsou děti schopné empatie a schopnosti ovládat své emoce. Rozvíjí již zmíněnou empatii, která úzce souvisí se socializací. Úroveň emoční empatie ovlivňuje oblíbenost mezi vrstevníky. Socializace neprobíhá pouze mezi rodinnými příslušníky, ale také mezi dalšími sociálními skupinami. Socializace je velmi důležitá pro rozvoj sebepojetí, sebehodnocení, prožívání a hodnocení. V tomto období hrají emočně významnou roli rodiče. Ti pro děti představují vzor, chtějí být stejní jako oni a věří, že by si poradili s každou situací (Vágnerová, 2012). Dospělý je pro dítě zárukou bezpečí, opory a ochrany. Důležité pro citový vývoj je, aby dítě někdo chránil i hladil. Nedostatek takových citových projevů má na tento vývoj negativní vliv (Kuric, 1986).

V tomto věku pomalu upadá vázanost na rodinu a dospělé. Nástup do mateřské školy umožňuje dítěti se víc socializovat. Nástupem do školky se dítě učí respektovat a přijmout cizí autoritu. Dále je zařazené do skupiny neznámých dětí, pozici si musí získat. Vztahy mezi

vrstevníky bývají symetrické, ale vrstevníci jim neposkytují takovou jistotu jako dospělí (Vágnerová, 2012).

2.3.5 Paměť a pozornost

Na počátku období se děti nedokážou v plné míře soustředit, ale postupem času u nich dochází k vytváření úmyslné pozornosti. Stálost pozornosti nezávisí pouze na věku, ale i temperamentu dítěte (Šimíčková-Čížková, 2008).

V předškolní období dochází ke zlepšení krátkodobé i dlouhodobé paměti, ovlivněné vlivem i uvažováním dítěte. Také se rozvíjí emoční paměť, díky které si dokážou vzpomenout na pocity, které prožívaly. Často se děti v rámci paměťových schopností přeceňují a myslí si, že si zapamatují víc, než dokážou. Před čtvrtým rokem se u dětí vytvářejí trvalé osobní vzpomínky, kterých je na počátku tohoto období málo. Dítě si také neuvědomuje, že jsou různé způsoby sloužící k usnadnění zapamatování (Vágnerová, 2012).

2.4 Pohybové schopnosti dítěte předškolního věku a jejich rozvoj

V předchozích kapitolách jsme si uvedli, jak je pohyb pro děti v mateřské škole důležitý. V této kapitole se zaměříme na konkrétní pohybové schopnosti dítěte předškolního věku a také na to, jak je můžeme v mateřské škole rozvíjet. Učitel by měl mít určitě přehled v těchto metodách rozvoje a měl by vybírat ty nejvhodnější z nich.

Pohybové schopnosti zahrnují schopnosti silové, vytrvalostní, rychlostí a koordinační. Tyto schopnosti jsou konkrétněji rozpracovány níže. Pojdme se nejprve podívat, co vlastně tyto pohybové schopnosti znamenají. Každá činnost založená na pohybu souvisí s vnitřními tělesnými předpoklady, tedy našimi pohybovými schopnostmi. Vesměs je tedy můžeme popsat jako vrozené předpoklady, které jsou také závislé na dědičnosti i různých podmínkách. Pohybové schopnosti jsou základním prvkem pro ovládnutí našeho těla a můžeme díky nim zvládat různé pohybové dovednosti (Dvořáková, 2002).

Ve shrnutí lze tedy říct, že pohybové schopnosti a dovednosti jsou na sebe závislé, různě se propojují a vzájemně na sebe působí. V životě je jen málo činností, které jsou výsledkem jen jedné pohybové schopnosti, ale mají na to vliv většina z nich. Můžeme si pro příklad uvést klasický běh. Ten je spojením rychlosti i dovednosti běhat. Samy pohybové schopnosti i dovednosti tedy působí navzájem a pro život jsou důležité všechny na přiměřené úrovni. Základem tělesné výchovy je všechny tyto schopnosti všestranně rozvíjet, ne se jen zaměřovat na jednu z nich. Při jejich rozvoji by však měl učitel respektovat různé faktory, jako je například věk či možnosti tělesného a psychického vývoje dítěte. Jak jsme již řekli, v předškolním věku

by se měly rozvíjet všechny pohybové schopnosti a neměla by být zanedbána žádná z nich. Měly by být pravidelně rozvíjeny postupně všechny. Učitel by k tomuto rozvoji měl přistupovat přirozenou cestou, kdy je nejvhodnější spontánní aktivita dětí, například s běháním a různým lezením (Dvořáková, 2002).

Mezi hlavní pohybové schopnosti můžeme zařadit silové, vytrvalost, rychlost a koordinační. V předškolním věku bychom všechny tyto schopnosti měli rozvíjet stejně. Jedině tak lze uskutečnit všestranný rozvoj dětí. Z hlediska vývoje je však důležité myslet na několik omezení, které se v souvislosti každé následující podkapitoly pokusím zmínit (Dvořáková, 2011).

Na začátku každé následující podkapitoly, jsem se pokusil inspirovat publikací od autorky Dvořákové (2011) a zmiňuji zde krátké příběhy, které uvedou každou pohybovou schopnost.

2.4.1 Silové schopnosti

Na úvod silových schopností bych zde rád uvedl inspirovaný a upravený příběh předškolních dětí dle Dvořákové (2011).

“Adam si šel hrát na průlezku. Vylezl na ni a pokoušel se spustit po tyči dolů. Dobře se chytl a pomalu ručkoval. Jeho mladší sestra Anička se na něj se zaujetím dívala a chtěla by to také vyzkoušet. Adam ji však odvětil, že je ještě moc malá a není tak silná jako on. Anička se však nenechala odradit a zavěsila se na tyč průlezky. Chvilí visela a pak spadla na zem. “Vidíš, já ji to říkal, že se ještě neudržíš” řekl jí Adam.”

Silové schopnosti definujeme jako schopnost udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí. Vliv silových schopností je závislý na charakteru disciplíny a na délce trvání závodu v dané specializaci. Rozdělení silových schopností je dáno dle typu svalové kontrakce, které určují stimulaci silových schopností. Pro rozdělení silových schopností je klíčový typ svalové kontrakce. Tyto schopnosti definujeme jako schopnost udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí. Rozdělit je můžeme na statickou a dynamickou sílu (Perič & Dovalil, 2010).

Díky těmto schopnostem dokážeme ovládat své tělo, dokážeme překonat vnější odpor, a překonáme dokonce i zemskou přitažlivost. Díky tomu můžeme být zpříma, vyskočit, nebo unést nějakou těžkou věc. Pro dítě v předškolním věku je náročné se přitahovat vzhůru, samotné tedy nedokáže udělat z visu shyb. Proto je vhodné zařazovat například přitahování v leže na lavičce (Dvořáková, 2011).

Rozvíjení silové schopností u dětí předškolního věku

- *“Opakované dynamické zatěžování - odrazy, výskoky, přitahování se rukama v lehu na lavičce nebo na lezecké stěně*

- *Časté krátkodobé zatěžování*
- *Přiměřený počet opakování*
- *Střídavé zatěžování různých částí těla*
- *Optimální nabídka pomůcek a nářadí, které aktivují různé části těla. “*

Pro rozvoj je vhodné využívat různého nářadí při spontánní i řízené aktivitě. Také je vhodné zapojit různé prolézačky.

(Dvořáková, 2011, 48)

2.4.2 Rychlostní schopnosti

Příklad rychlostních schopností můžeme uvést opět v inspirovaném příběhu dle Dvořákové (2011).

“Děti při puštěné hudbě pobíhají volně po herně. Když hudba přestane hrát, vyhledají co nejrychleji předmět barvy, kterou učitelka zvolí.”

Tyto schopnosti znamenají schopnost vyvíjet činnost s maximální intenzitou. Můžeme je také definovat jako schopnost konat krátkodobou pohybovou činnost bez odporu, nebo s malým odporem. Je zde typické zapojení ATP – CP zóny. Pokud maximální výkon není omezen únavou, můžeme uvažovat o projevech rychlostních schopností. Rychlostní schopnosti se účastní na výsledném výkonu v několika sportovních disciplínách, nějaké disciplíny jsou na tyto schopnostech závislé, například sprinty v atletice (Perič & Dovalil, 2010).

Můžeme tedy říct, že tato schopnost znamená schopnost provést pohyb co nejrychleji. Tato rychlost je propojena s funkcí nervové soustavy a mozku. V souvislosti s touto rychlostí můžeme zmínit rychlost reakční a akční. První reakční rychlost je značně ovlivněna vnímáním. Děti předškolního věku, především děti tříleté reagují na podněty pomaleji než například děti šestileté. V průběhu věku se tedy tato schopnost rozvíjí z důvodu vyvíjení nervové soustavy. Z důvodu zvládnutí těchto dovedností by pedagog po dětech neměl chtít, aby složitější pohyby prováděly velmi rychle. Je to hlavně z toho důvodu, že kdyby děti složitější pohyby prováděly velmi rychle, mohly by začít dělat chyby, které si zautomatizují a upevní. Proto by pedagog měl po dětech vyžadovat rychlé provádění v dovednostech, které již dostatečně ovládají, např. běh, skoky, tleskání, šlapání na kole, apod. (Dvořáková, 2011).

Členění rychlostních schopností do 3 základních projevů

- 1) rychlost reakce (reakční čas) – doba reakce na určitý podnět (výběh sprintera z bloků)

- 2) rychlost acyklická (rychlost jednotlivého pohybu) – většinou jeden pohyb, u kterého jsme schopni rozlišit začátek a konec (kop, skok, hod)
- 3) rychlost cyklická (rychlost lokomoce) – zde řadíme běh, bruslení, jízdu na kole atd.

Cyklická rychlost má několik podob:

- rychlost akcelerace – nejprudší zrychlení
- rychlost frekvence – nejvyšší frekvence
- rychlost se změnou směru – slalomy, zrychlení, zpomalení atd.

(Perič & Dovalil, 2010)

Rozvíjení rychlostních schopností u dětí předškolního věku

Mezi činnosti, jak můžeme rozvíjet rychlostní schopnosti u dětí patří reakce na signál. Tento signál je nejčastěji sluchový, ale může být i zrakový, či taktilní (najít v prostoru domeček, chytit se s kamarádem). Tuto reakci na signál můžeme rozvíjet v různých vybraných pohybových hrách. Dále můžeme zařazovat opakování krátkých aktivit s vyšším úsilím, s přestávkami pro odpočinek, např. dítě doběhne co nejrychleji k dané metě a postaví komín z kostek (Dvořáková, 2011).

2.4.3 Vytrvalostní schopnosti

Mezi poslední pohybové schopnosti patří vytrvalostní schopnosti. Na začátek těchto schopností bych opět uvedl inspirovaný příběh dle Dvořákové (2001).

“Paní učitelka jde s dětmi na vycházku. Rozhodnout se jít pěšky do parku. Děti si začínají stěžovat, že jsou už unavené a hrozně je bolí nohy. Učitelka teda s dětmi zastaví a sednou si k dětskému hřišti na lavičky, aby si chvíli děti odpočinuly. V tom ale děti spatří dětské hřiště s mnoha průlezkama, na které se všechny rozutečou. Na lavičce už nezůstal nikdo sedět a odpočívat. Za nějaký čas začne učitelka děti svolávat a pokračují k cestě do parku” (Dvořáková, 2011).

Tyto schopnosti značí pohybovou schopnost člověka k dlouho trvající tělesné činnosti. Zahrnuje soubor předpokladů provádět cvičení s nižší intenzitou co nejdéle, nebo po určitou dobu s co nejvyšší možnou intenzitou. Také ji můžeme chápat jako schopnost odolávat únavě. Ovlivňují je procesy psychické, ale i úroveň rozvoje fyziologických funkcí (Perič & Dovalil, 2010).

Díky těmto schopnostem také můžeme vytrvat v určité pohybové činnosti nějakou delší dobu. Při těchto schopnostech můžeme využívat jeden sval, či skupinu svalů. Může se také jednat o celkovou vytrvalostní schopnost, kdy zapojujeme velké množství svalů. Při těchto

schopnostech hraje také důležitou roli psychika. Jak můžeme vidět v příběhu na začátku této kapitoly, děti nebývají často tělesně znaveny, ale důvodem bývá spíše nezájem či dlouho trvající nezajímavá činnost (Dvořáková, 2011).

Rozvíjení rychlostních schopností u dětí předškolního věku

Při rozvoji vytrvalostních schopností je vhodné dětem umožnit:

- spontánní aktivitu, která má přirozeně vysokou kolísavou intenzitu
- souvislou aktivitu se stálou nebo kolísavou intenzitou
- souvislou aktivitu s krátkými odpočinky
- motivovanou aktivitu, kdy si dítě určuje svou individuální intenzitu

Činnosti takového charakteru jsou dynamické pohybové činnosti a hry, kdy jsou děti v neustálém pohybu - honičky, napodobování pohybu zvířátek, překážkové dráhy, aj. (Dvořáková, 2011)

Rozdělení vytrvalostních schopností dle

1) účasti svalových skupin

- celková – zapojeno více jak 2/3 svalstva (běh, bruslení, plavání)
- lokální – pohybu je účastněno než 1/3 svalů (opakovaná střelba z místa v basketbalu)

2) svalové kontrakce

- dynamická – v pohybu (běh na lyžích)
- statická – bez pohybu (jezdec při dostizích)

3) délky trvání

- dlouhodobá – 8 až 10 a více minut
- střednědobá – 3 až 8 minut
- krátkodobá – 2 až 3 minut
- rychlostní – do 20 sekund

4) dle podílu energie uvolněné aerobně či anaerobně

- aerobní
- anaerobní

- 5) pokud se vytrvalost spojuje s rozvojem jiné pohybové schopnosti, jedná se například o silové nebo rychlostní vytrvalosti a jiné

(Perič & Dovalil, 2010)

2.4.4 Koordinační schopnosti

Jako poslední jsou koordinační schopnosti. Díky těmto schopnostem můžeme ovládat své tělo a můžeme se také rychle naučit nějakou novou dovednost (Bártlová et al., 2013). Tyto schopnosti jsou také propojené s centrální nervovou soustavou. Můžeme zde zařadit také schopnost rytmickou, nebo orientaci v prostoru (Dvořáková, 2011).

Tyto schopnosti, někdy také označujeme schopnosti obratnosti. Díky postavení k ostatním pohybovým schopnostem, vytváří tzv. „most“ mezi nimi, proto zaujímají své místo mezi pohybovými schopnostmi. Definicí koordinačních schopností se zabývá mnoho autorů, proto jejich definice není stejná. Bývá popisována jako „*Schopnost zvládnout a okamžitě čelit každému novému pohybu a rychle se přizpůsobit pohybovým požadavkům měnící se situace*“ (Perič & Dovalil, 2010, 115).

Mezi jejich základní principy se řadí činnost CNS, které má na starost regulovat množství oblastí podstatných pro určitý pohyb. Koordinaci můžeme rozlišit na všeobecnou a speciální. Koordinaci produkuje mnoho samostatných dílčích schopností, které nemají ustálenou strukturu. Můžeme rozlišit 5-15 těchto schopností. (Perič & Dovalil, 2010)

Rozvoj koordinačních schopností

Pro rozvoj koordinace je vhodné volit cvičení spojené s rozvojem rychlosti. Je zde také dobré klást důraz na pomoc a záchranu u náročnějších cvičení. K hlavním prostředkům pro rozvíjení koordinace řadíme všechny druhy akrobatických cvičení (kotoul, přeskok), cvičení na nářadí, cvičení s náčiním, překážkové dráhy, různé změny polohy těla, rytmická cvičení, drobné sportovní hry, cvičení ve ztížených podmínkách nebo cvičení ve dvojicích a trojicích (Perič & Dovalil, 2010).

3 CÍLE

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvořit soubor cvičení pro rozvoj silových, vytrvalostních, rychlostních a koordinačních schopností v podmínkách předškolní tělesné výchovy.

3.1 Úkoly

- 1) Zpracovat a analyzovat teoretická východiska k dané problematice.
- 2) Zorientovat se v problematice rozvoje pohybových schopností v podmínkách předškolní tělesné výchově.
- 3) Vytvořit vhodná cvičení pro rozvoj pohybových schopností dětí předškolního věku.

4 METODIKA

Soubor cvičení byl vytvořen na základě sběru dat během celého roku. Pro sběr dat byla využita metoda rozhovoru s trenéry a pozorování vedení kroužku atletiky. Vybrané cviky jsem získal jak z české, tak zahraniční literatury a vyplývají také z mých osobních zkušeností s vedením kroužku atletiky dětí v předškolním věku. Pro tvorbu souboru cvičení se stal také velmi podstatnou a vlivnou osobou trenér mládeže Valašského Meziříčí Jiří Kadla. Především jeho rady a doporučení dopomohly k výběru konkrétních cviků. Kritéria pro výběr cviků byla stanovena následovně:

- cviky pro rozvoj pohybových schopností
- cviky vhodné pro děti předškolního věku

Soubor cviků je složen z uspořádaných cvičení, které učitel mateřské školy může zařazovat do pohybových činností každý den. Při vykonávání jednotlivých cviků byly využity různé pomůcky, které jsou přesněji popsány v kapitole pomůcek. Cviky lze provádět bez přesunutí do tělocvičny.

Fotodokumentace cvičení bylo uskutečněno v tělocvičně. Na fotografiích je dítě T. Ch. předškolního věku. Souhlas s fotografováním byl udělen rodičem, který mám k dispozici k nahlédnutí. Fotografie byly pořízeny na mobilní telefon značky Apple. Graficky zpracované cviky byly sestaveny v počítačovém programu Canva.

4.1 Metoda rozhovoru

Metoda rozhovoru (interview) je založena na přímém dotazování, tedy na verbální komunikaci výzkumného pracovníka s respondentem nebo s více respondenty.

Dle otázek rozlišujeme rozhovory na:

Standardizovaný (strukturovaný) - Probíhá dle otázek, které mají stanovené pořadí a jsou přesně určeny alternativy odpovědí (jde vlastně o dotazník zadávaný ústně). Výsledky tohoto rozhovoru jsou snadno vyhodnocené, ale míra poznatků je poměrně nízká.

Polostandardizovaný – Tento rozhovor respondentovi také nabízí alternativní odpovědi, ale jsou mu v rámci něj také kladeny doplňující otázky.

Nestandardizovaný (nestrukturovaný) - Při tomto typu rozhovoru má výzkumník dopředu připravené základní okruhy otázek, které bude respondentovi klást. Jejich obsah, pořadí a formulace závisí na tazateli, který se nemusí držet žádného schématu (Skalková, 1983).

4.2 Pozorování

Pozorování znamená „*sledování činnosti lidí, záznam této činnosti, její analýzu a vyhodnocení* „(Gavora, 2000, 76). Je to empirická metoda, ve které díky zraku získáváme informace o zkoumaném předmětu. Tento předmět se snažíme izolovat od ostatních tak, abychom vyloučili ostatní rušivé faktory zkoumání (Ochrana, 2019).

5 VÝSLEDKY

Vytvořený soubor cvičení je zaměřený na rozvoj silových, vytrvalostních, rychlostních a koordinačních schopností u dětí předškolního věku. Počet cvičení odpovídá 5 cviků ke každé oblasti, závěrem tedy zásobník obsahuje 20 cvičení. K jednotlivým cvikům je také přiřazeny cíl, a stručný popis cviku.

5.1 Cvičení pro rozvoj silových schopností

1) Cvik – Přesouvání se ve vzporu dřepmo

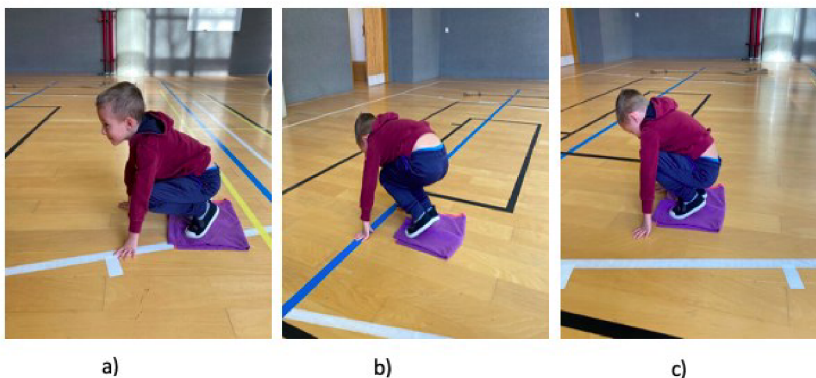
Cíl cvičení: rozvoj síly dolních a horních svalů končetin, posílení středu těla

Motivace: zající

Pomůcky: hadr/ručník/kobereček

Popis cvičení:

- ZP: vzpor dřepmo na ručníku, chodidla u sebe
- Provedení: ze vzporu dřepmo s nohama zapřenýma o ručník se dítě pohybuje pomocí natažených paží a přisouváním nohou pod trup směrem vpřed



Obrázek 1 - Přesouvání se ve vzporu dřepmo

2) Cvik – Přítahy na lavičce

Cíl cvičení: posílení horních svalů končetin

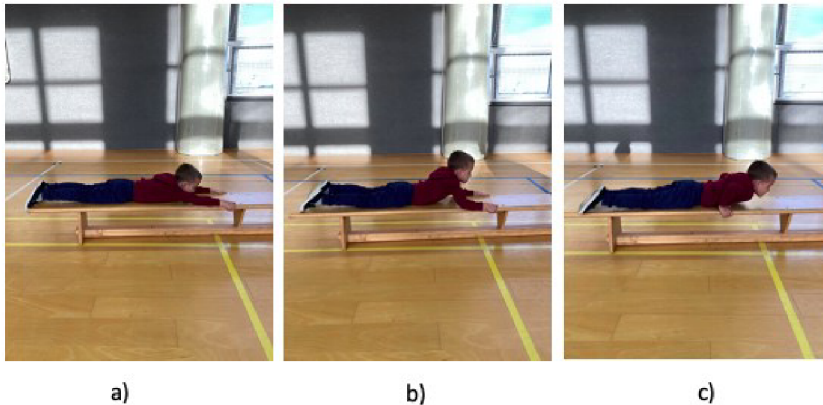
Motivace: had se plazí po zahradě

Pomůcky: lavička

Popis cvičení:

- ZP: leh na břiše, ruce ve vzpažení

- **Provedení:** dítě provádí přitahy na lavičce vpřed v lehu na břiše, dbát na zpevnění celého těla a na napnutí dolních končetin, hlava v mírném záklonu.



Obrázek 2 – Přitahy na lavičce

3) Cvik – Přeskoky přes lavičku

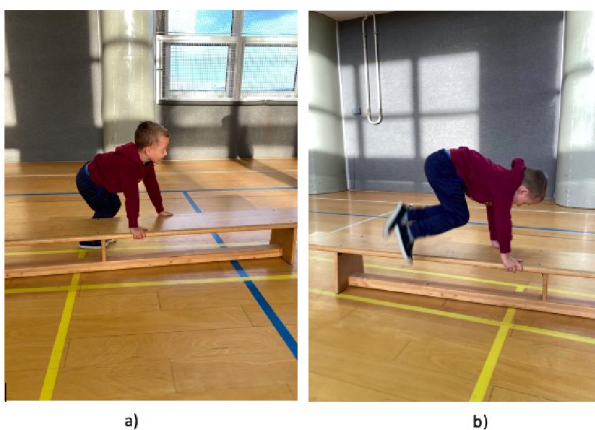
Cíl cvičení: Posílení svalů horních a dolních končetin

Motivace: žába skáče přes překážky

Pomůcky: lavička

Popis cvičení:

- **ZP:** vzpor stojmo bočně, ruce položené na lavičce
- **Provedení:** přeskoky snožmo přes lavičku vpravo a vlevo, opora dlaněmi na lavičce, dítě postupuje přeskoky vpřed



Obrázek 3 – Přeskoky přes lavičku

4) Cvik – Posilování břišních svalů

Cíl cvičení: zpevnění břišních svalů

Motivace: brouk válí kuličku

Pomůcky: gymnastický míč, žíněnka

Popis cvičení:

- ZP: leh na zádech, pokrčit přednožmo, ruce v předpažení
- Provedení: do rukou dítěti dáme gymnastický míč, dítě se tímto míčem snaží kutálet tak, aby mu nespádl na zem



Obrázek 4 – Posilování břišních svalů

5) Cvik – Přeskoky přes švihadlo

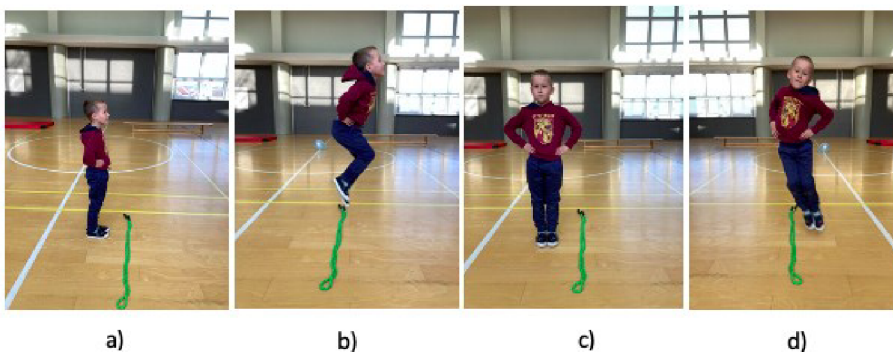
Cíl cvičení: Posílení dolních svalů končetin

Motivace: vrabec poskakuje

Pomůcky: švihadla

Popis cvičení:

- ZP: stoj spojný, ruce v bok, švihadlo složené na podlaze vedle dítěte
- Provedení: přeskoky snožmo přes švihadlo vpřed a vzad, přeskoky snožmo přes švihadlo stranou vpravo, vlevo



Obrázek 5 – Přeskoky přes švihadlo

5.2 Cvičení pro rozvoj vytrvalostních schopností

1) Cvik – Opičí dráha

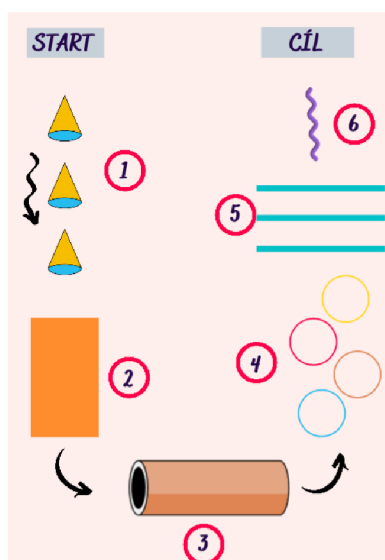
Cíl cvičení: rozvoj vytrvalosti, koordinace, orientace v prostoru

Motivace: Hra na dobrodruhy, kteří zabloudili v džungli, kterou musí projít. Snaží se prodírat přes stromy, bažiny, větve.

Pomůcky: kužely, žíněnka, tunel, obruče, švihadla, lano

Popis cvičení: Před cvičením dětem vysvětlíme cviky, které budou na dráze provádět. Můžeme zvolit také jedno dítě, které na ukázkou celou dráhu správně projde.

- start
- 1 – běh: slalom kolem kuželů (obměna: chůze ve dřepu)
- 2 – válení sudů na žíněnce
- 3 – prolezení tunelem po čtyřech
- 4 – přeskoky střídnonož přes obruče
- 5 – přeskoky snožmo přes švihadla vpřed
- 6 – chůze po laně
- cíl



Obrázek 6 – Opičí dráha

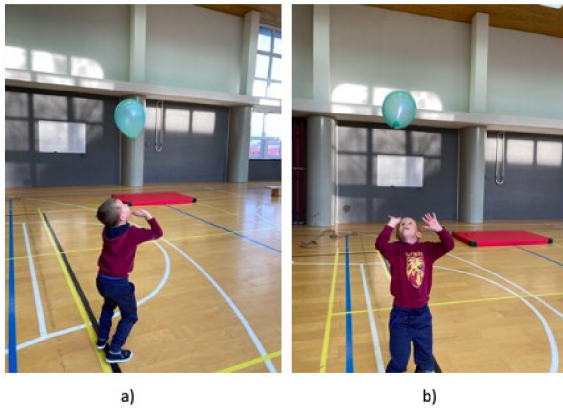
2) Cvik – Udržení balónku ve vzduchu

Cíl cvičení: rozvoj vytrvalosti, koordinace

Motivace: království balonků, ve kterém se nesmí balonek dotknout země

Pomůcky: nafukovací balonky

Popis cvičení: Dítě dostane nafukovací balonek. Balonek se poté snaží odbíjet rukama tak, aby mu zůstal co nejdéle ve vzduchu. Poté se může snažit ho udržet jednotlivými částmi těla ve vzduchu: hlavou, nohama, nosem, hýžděmi apod. (Neuman, 2001).



Obrázek 7 – Udržení balónku ve vzduchu

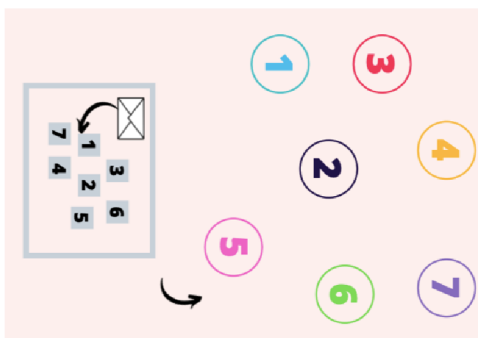
3) Cvik – Poštáci (pohybová hra)

Cíl cvičení: rozvoj vytrvalosti, orientace v prostoru, procvičení čísel

Motivace: pošťák, přepravující dopisy do správných domů

Pomůcky: obruče, karty a kartičky s čísly od 1-7

Popis cvičení: Do tělocvičny rozmístíme obruče. Ke každé obruči dáme kartičku s číslem od 1-7. Dítě poté dostane obálku, ve které bude mít menší kartičky s jednotlivými čísly také od 1-7. Tyto kartičky si rozprostře na zemi. V tu chvíli se dítě stává pošťákem, který musí co nejrychleji čísla doručit do správných domů (obruče). Dítě může vždy běžet pouze s jedním číslem.



Obrázek 8 – Poštáci

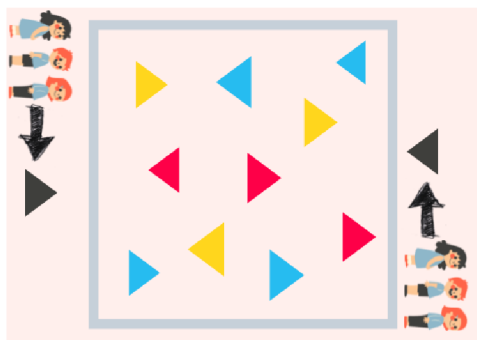
4) Cvik – Zachraň želvy (pohybová hra)

Cíl cvičení: rozvoj vytrvalosti, orientace v prostoru, podpora spolupráce ve skupině

Motivace: 1. skupina = mořské vlny (želvy otáčí vzhůru) 2. skupina = záchranáři (želvy/kloboučky otáčí dnem dolů)

Pomůcky: barevné kloboučky (mety)

Popis cvičení: Děti trenér rozdělí do dvou skupin. Poté se vymezení prostor, ve kterém se bude hra odehrávat. Do tohoto prostoru trenér společně s dětmi rozmístí barevné kloboučky (mety) na střídačku dnem dolů, a naopak dnem vzhůru. Jedna skupina dětí poté bude kloboučky obracet dnem nahoru a druhá skupina dnem dolů. Dětem můžeme stopovat limit, a poté se skupiny mohou v otáčení kloboučků vyměnit.



Obrázek 9 – Zachraň želvy

5) Cvik – zábavný kruhový trénink

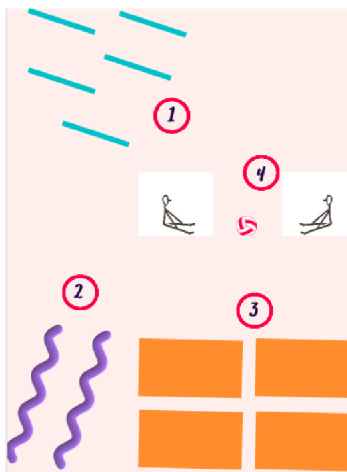
Cíl cvičení: rozvoj vytrvalosti, koordinace, spolupráce ve dvojici

Motivace: zdol všechny stanoviště

Pomůcky: švihadla, lano, volejbalové míče, žíněny

Popis cvičení: S pomocí dětí nachystáme všechny stanoviště na kruhový trénink. Následně děti dle počtu rozdělíme do 4 skupin. Poté se skupiny rozmístí na jednotlivá stanoviště. Úkolem dětí bude na každém stanovišti provádět jednotlivý cvik (viz níže). Cviky děti budou na stanovišti provádět vždy 30 s. Poté se skupiny promění na signál trenéra (písknutí).

- **Stanoviště 1** – přeskoky snožmo přes švihadlo stranou vpravo, vlevo
- **Stanoviště 2** – přelézání lana
- **Stanoviště 3** – válení sudů
- **Stanoviště 4** – sed roznožný naproti sobě ve dvojici, posílání si míče kutálením



Obrázek 10 – Zábavný kruhový trénink

5.3 Cvičení pro rozvoj rychlostních cvičení

1) Cvik – Starty z různých poloh na znamení

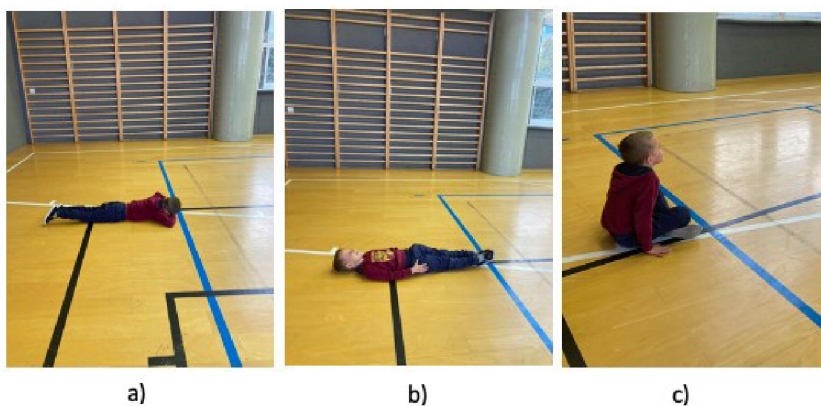
Cíl cvičení: rozvoj rychlosti

Motivace: loví tygr

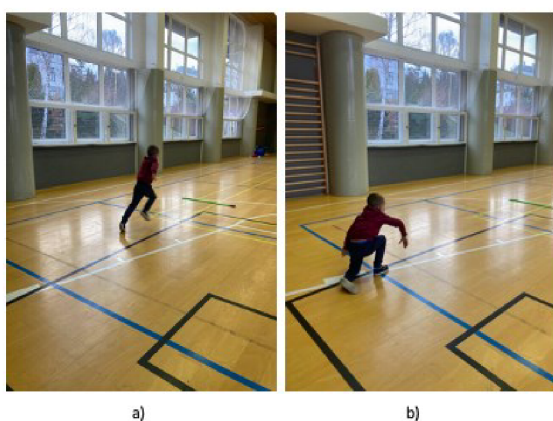
Pomůcky: kužely/kloboučky

Popis cvičení: Pomocí kloboučků/kuželů označíme start a cíl dráhy. Dítě poté stojí na startu a zaujímá různou polohu.

- ZP: leh na zádech, ruce v připažení
- ZP: leh na břiše, ruce v pokrčení, dlaně položené pod čelem
- ZP: turecký sed
- Provedení: Na signál trenéra (písknutí, tlesknutí) dítě co nejrychleji běží k cíli dráhy, následně poklusem zpátky.



Obrázek 11 – Starty z různých poloh na znamení – výchozí pozice



Obrázek 12 – Starty z různých poloh na znamení – start

2) Cvik – Běh ke správné barvě

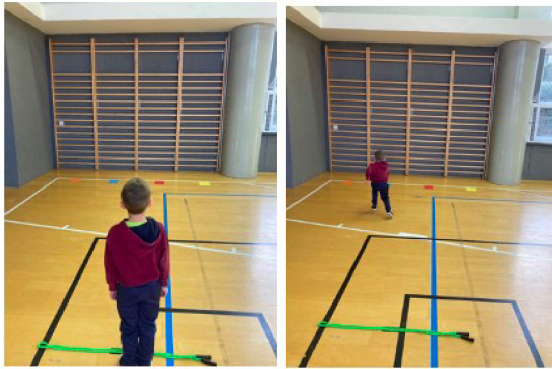
Cíl cvičení: rozvoj rychlosti, reakce na signál, orientace v prostoru, procvičení barev

Motivace: popletený čaroděj, který spletl jedno kouzlo a od té doby se mu všechny barvy pletou, děti pomohou čarodějovi si kbarvy zopakovat

Pomůcky: barevné papíry/předměty/rozlišováký/kužely

Popis cvičení: Do prostoru rozmístíme alespoň 3 barevné kužely od startovní čáry v určité vzdálenosti.

- **ZP:** sed snožný, připažit
- **Provedení:** Na signál trenéra (písknutí, tlesknutí a vyvolání barvy) dítě co nejrychleji utíká k dané vyvolané barvě, poté běží zpátky a čeká na další signál.
- **Jiná varianta:** můžeme měnit výchozí polohy: turecký sed, leh, stoj apod.



Obrázek 13 – Běh ke správné barvě

3) Cvik – Déšť a slunce (pohybová hra)

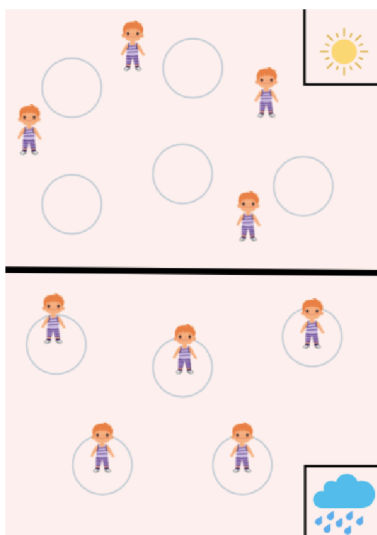
Cíl cvičení: rozvoj rychlosti

Motivace: svítí slunce – procházíme se venku, začíná déšť – utíkáme se co nejrychleji schovat do domečku (skok do obruče)

Pomůcky: obruče, píšťalka

Popis cvičení: Do prostoru v tělocvičně dáme obruče (dle počtu dětí).

- **ZP:** běh po prostoru (může být i obměna: chůze v podřepu, chůze ve výponu atd.)
- **Provedení:** Na signál (písknutí trenéra) se dítě musí co nejrychleji dostat k obruči a skočit do ní (schování se před deštěm).



Obrázek 14 – Déšť a slunce

4) Cvik – Štafeta

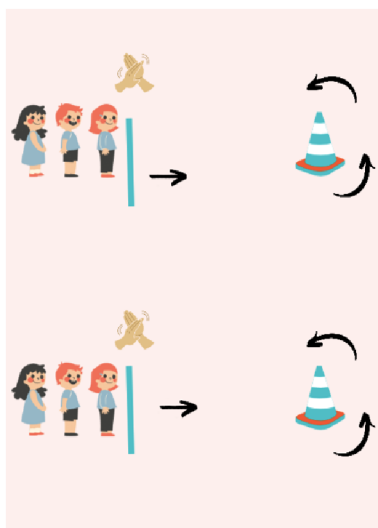
Cíl cvičení: rozvoj rychlosti

Motivace: posílání tajné zprávy

Pomůcky: kužely

Popis cvičení: Děti rozdělíme do dvou týmu.

- ZP: stoj v zástupu za sebou
- Provedení: Po signálu co nejrychleji vyběhnou první děti z řady, doběhnou ke kuželu, oběhnou ho a vrátí se zpět. Tlesknutím předá druhému dítěti „pomyslný štafetový kolík“ a ten za ním opět co nejrychleji vybíhá. Hru ukončíme, až se všechny děti vystřídají a můžeme přidat obměnu.



Obrázek 15 – štafeta

5) Cvik – Rozkutálené korále

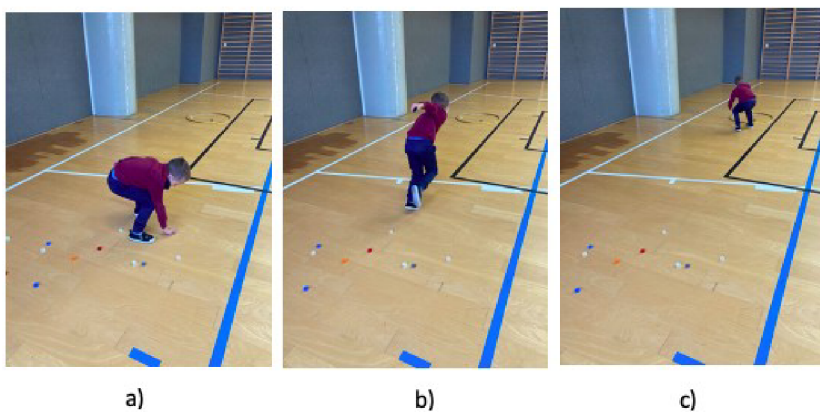
Cíl cvičení: rozvoj rychlosti, vytrvalosti

Motivace: posbírej co nejrychleji korále pro princeznu z jejího náhrdelníku

Pomůcky: víčka z pet lahví, obruče

Popis cvičení: Do prostoru rozházíme barevná víčka (princezniny korále).

- ZP: stoj mírně rozkročný, ruce v připažení;
- Provedení: Na signál dítě vybíhá pro korále (víčka), kterých musí posbírat co nejvíce pro princeznu a co nejrychleji je přinese zpět ke své obruči. Vždy může nést pouze jedno víčko. Hra se hraje buď na daný čas či až posbírají děti všechny víčka (dle počtu dětí).



Obrázek 16 – Rozkutálené korále

5.4 Cvičení pro rozvoj koordinačních schopností

1) Cvik – stoj na jedné noze

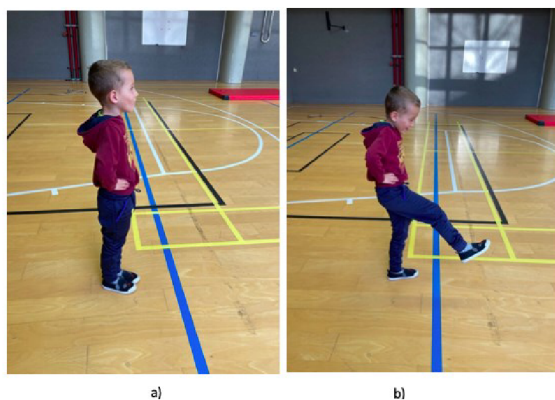
Cíl cvičení: rozvoj koordinace, rovnováhy

Motivace: proměna v plameňáky

Pomůcky: žádné

Popis cvičení:

- ZP: Stoj spojný, ruce v upažení;
- Provedení: přednožit levou nohu, stoj na pravé noze, poté obměna na druhou stranu, opakujeme



Obrázek 17 – Stoj na jedné noze

2) Cvik – Chůze po laně

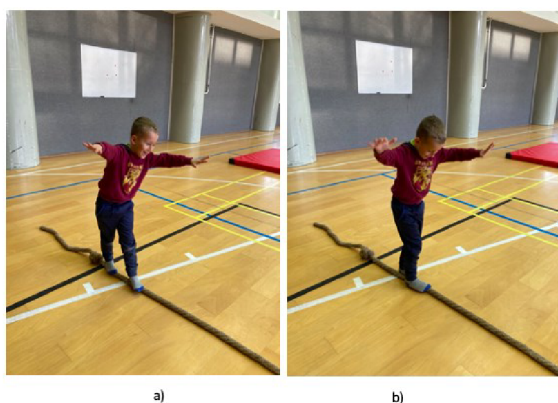
Cíl cvičení: rozvoj koordinace

Motivace: chůze čápa

Pomůcky: lano

Popis cvičení:

- ZP: stoj spojný, připažit
- Provedení: Dítě se snaží přejít po laně bez toho, aniž by se dotklo nohama země. Chůze vpřed, může také zkusit chůzi vzad. Dbáme na zpevnění celého těla.



Obrázek 18 – Chůze po laně

3) Cvik – chůze po lavičce

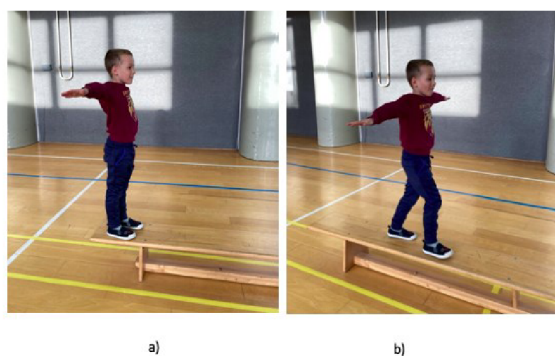
Cíl cvičení: rozvoj koordinace

Motivace: přecházení mostu přes řeku

Pomůcky: lavička

Popis cvičení:

- ZP: stoj spojný, ruce v upažení
- Provedení: Dítě si stoupne na lavičku a snaží se po ní přejít bez toho, aniž by se dotklo nohama země, důležité je dbát na držení zpevněného těla a paží.



Obrázek 19 – Chůze po lavičce

4) Cvik – Předávání míče kolem pasu

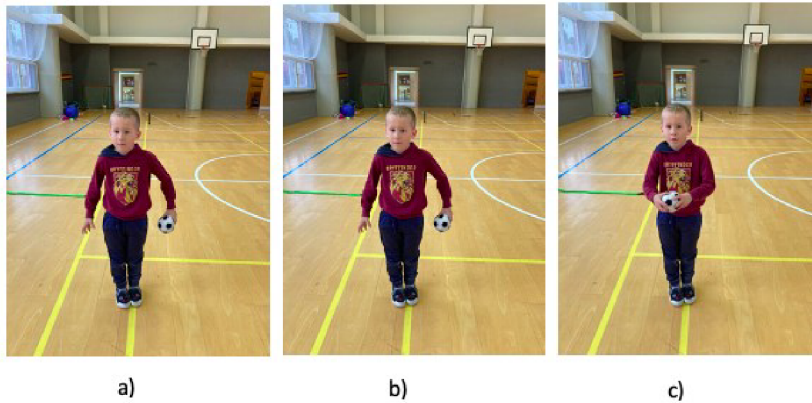
Cíl cvičení: rozvoj koordinace

Motivace: předávání magické věštecké koule čaroděje

Pomůcky: menší molitanový míč

Popis cvičení:

- ZP: mírný stoj rozkročný, míč v pravé ruce
Provedení: Předávání míče kolem pasu z ruky do ruky, vyzkoušet oběma směry.



Obrázek 20 – Předávání míče kolem pasu

5) Cvik – Válení sudů

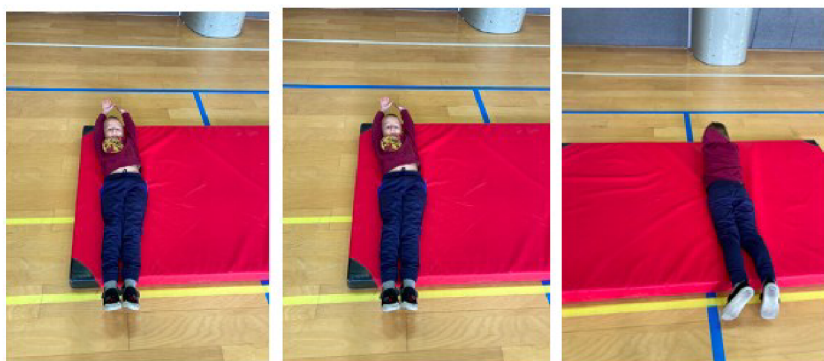
Cíl cvičení: rozvoj koordinace

Motivace: hřebík, který upadl opraváři a kutálí se po zemi

Pomůcky: žíněnka, (molitanový míč)

Popis cvičení:

- ZP: lež na břiše, ruce ve vzpažení
- Provedení: Dítě válí sudy, převaluje se střídavě na břicho a na záda, dbát na zpevnění celého těla a držení nohou u sebe, cvik dítě provede i na druhou stranu
- Jiná varianta: ZP - lež na zádech, ruce ve vzpažení, v ruku dítě drží míč, provedení - válení sudů s míčem v ruce ve vzpažení



a)

b)

c)

Obrázek 21 – Válení sudů

6 DISKUSE

Vytvořený soubor cvičení obsahuje všechny prvky pro rozvoj pohybových schopností v podmínkách předškolní tělesné výchovy.

Za přínos své bakalářské práce považuji propojení charakteristiky pohybových schopností a jejich rozvoji v teoretické části a následně vytvoření souboru cvičení v praktické části. Jednotlivá cvičení v zásobníku jsou vybrána tak, aby je dítě v období předškolního věku zvládlo samo. Při některých cvičeních byly využity různé pomůcky, které jsou však lehce dostupné.

Čím dál více dětí předškolního věku se dostatečně nevěnují pohybu. Také z toho důvodu u dětí nedochází ke správnému rozvoji pohybových schopností a pozitivnímu přístupu ke sportovní aktivitě. Pro svoji praktickou část jsem si vybral figuranta T. Ch., který navštěvuje atletickou přípravku, má sportovní nadání a je na tom lépe než děti, které se sportu nevěnují. Proto by pro ně mohla některá cvičení ze souboru být obtížná.

Jak již bylo uvedeno, v období předškolního věku je důležitá motivace, která pomáhá vést děti k pozitivnímu přístupu k pohybu. Z vlastní zkušenosti můžu potvrdit, že motivace je v tomto období velmi klíčová. Tato znalost z teoretické části byla využita při tvorbě zásobníku cviků, kdy motivace provází jednotlivé cviky a není zde tak opomenuta.

Tato práce uvádí cviky také s pomůckami. Zajímavé pojetí zásobníku by ale mohlo uvádět 2 verze cviků, nejprve s pomůckou, následně alternativu bez pomůcky. Další návrh konceptu by mohl zohledňovat náročnost cvičení dle věku. Tyto navržené alternativy nebyly úkolem mé práce, ale do budoucna by mohly být zváženy za možné zpracování.

Pohybové schopnosti se mi jeví jako základní stavební kámen pro ovládnutí našeho těla, kdy díky nim můžeme zvládnout různé dovednosti a činnosti. Také by měly být součástí cvičební jednotky v mateřské škole a učitel nebo trenér by měl dohlížet na jejich správný rozvoj vhodným výběrem zaměřeného cvičení.

7 ZÁVĚRY

Cílem této bakalářské práce bylo sestavení souboru cvičení pro rozvoj pohybových schopností v podmínkách předškolní tělesné výchovy. Při tvorbě zásobníku jsem čerpal informace z odborné literatury, internetových zdrojů a z vlastních zkušeností s trénováním dětí předškolního věku. Hlavní cíl bakalářské práce byl splněn.

Zásobník tvoří celkem 20 vyfotografovaných a graficky znázorněných cviků, kdy 5 cviků je zaměřených na rozvoj silových schopností, 5 cviků se zaměřuje na rozvoj rychlostních schopností, 5 cviků je zaměřeno k rozvoji vytrvalostních schopností a posledních 5 cviků směřuje k rozvoji koordinačních schopností v podmínkách předškolní tělesné výchovy. Cvičení jsou popsána a vysvětlena tak, aby byly pro čtenáře srozumitelné.

Jednotlivé cviky však nemusí výhradně sloužit pouze k vybranému rozvoji, ale zároveň rozvíjí více pohybových schopností. Tato práce dále poukazuje na to, že se nejedná pouze o jednotlivé cviky, ale také o pohybové hry, opičí dráhy a štafety, které by měly být pro děti stanoveny zábavnou formou. Cvičení ze souboru jsou zaměřena jak na rozvoj jedince, tak i na rozvoj spolupráce v týmu.

8 SOUHRN

Tato bakalářská práce se zabývala tématem souvisejícím s tvorbou zásobníku cvičení pro rozvoj pohybových schopností v podmínkách předškolní tělesné výchovy.

Bakalářská práce je v teoretické části rozdělena do 4 kapitol. První kapitola pojednává o tom, jak je pojímána tělesná výchova v předškolním vzdělávání. Druhá kapitola se zaměřuje na tělesnou výchovu v RVP PV, zejména vyzdvihuje vzdělávací oblast Dítě a jeho tělo, ve které je tělesná výchova nejvíce ukotvena. Třetí kapitola se snaží charakterizovat dítě v období předškolního věku. Poslední kapitola se následně věnuje pohybovým schopnostem a jejich rozvoji.

Výsledkem je zásobník 20 cvičení, rozdělených do skupin dle jednotlivých schopností, na které jsou cviky zaměřeny. Jedná se o 5 cviků zaměřených na rozvoj silových schopností, 5 cviků na rozvoj vytrvalostních schopností, 5 cviků na rozvoj rychlostních schopností a posledních 5 cviků se zaměřuje na rozvoj koordinačních schopností u dětí předškolního věku. Každé cvičení obsahuje popis s jeho cílem, motivací a pomůckami, které jsou k provedení cviku potřebné. Výběr a zaměření cviků byly konzultovány s trenérem atletického oddílu SK Valašské Meziříčí Mgr. Jiřím Kadlou.

Vytvořený zásobník bude sloužit jako zdroj inspirace pro cvičení k rozvoji pohybových schopností, které mohou využít nejen učitelé MŠ, ale i další pedagogičtí pracovníci a trenéři. Především také slouží k udržování a rozvíjení pohybových schopností u dětí předškolního věku. Nakonec díky důrazu na motivaci jednotlivé cviky vedou děti k pozitivnímu vztahu k pohybu.

Na tuto práci bych chtěl navázat další prací, ve které by byl využit kvantitativně orientovaný výzkum. Pomocí dotazníku by bylo možné zjistit pohled učitelů mateřských škol na zapojení jednotlivých cvičení pro rozvoj silových, rychlostních, vytrvalostních, koordinačních schopností v cvičební jednotce mateřské školy. Následně by se práce mohla zaměřit na zjištění, zda věk učitelů ovlivňuje výběr těchto cviků ve cvičební jednotce mateřské školy.

9 SUMMARY

This bachelor thesis deals with a topic related to the creation of a set of exercises for the development of motor skills in the conditions of preschool physical education.

The bachelor thesis is divided into 4 chapters in the theoretical part. The first chapter deals with the concept of physical education in preschool education. The second chapter focuses on physical education in FEP PE, it highlights especially the educational area of Child and his body, in which physical education is anchored the most. The third chapter tries to characterize the child in the period of preschool age. The last chapter then deals with motor skills and their development.

The result of the work is a set of 20 exercises, divided into groups according to the individual skills to which the exercises are focused. These are 5 exercises focused on the development of strength skills, 5 exercises on the development of endurance skills, 5 exercises on the development of speed skills and the last 5 exercises focus on the development of coordination skills at preschool children. Each exercise contains a description with its goal, motivation and tools that are needed to the exercise performance. The selection and aim of the exercises were consulted with MA. Jiří Kadla, the coach of athletics team of SC Valašské Meziříčí.

The created set will serve as a source of inspiration for exercises to develop motor skills, which can be used not only by kindergarten teachers, but by other teachers and coaches as well. Above all, it will also serve to maintain and develop motor skills at preschool children. Finally, thanks to the emphasis on motivation the individual exercises lead children to a positive attitude towards movement.

I would like to follow up on this work with further work in which the quantitatively oriented research would be used. Using the questionnaire it would be possible to find out the view of kindergarten teachers on the involvement of individual exercises for the development of strength, speed, endurance, coordination skills in the kindergarten exercise unit. Subsequently the work could focus on finding out whether the age of teachers influences the choice of these exercises in the kindergarten exercise unit.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bártlová, P., Fejtek, M., Heller, J., Hlína, J., Choutková, B., Kinkotová, I., Vindušková, J. (2003). *Abeceda atletického trenéra*. Praha Olympia.
- Dvořáková, H. (2002). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál.
- Dvořáková, H. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál.
- Eddy, L. H., Wood, M.L., Shire, K. A., Bingham, D. D., Bonnick, E., Creaser, A., Hill, L. J. B. (2019). A systematic review of randomized and case-controlled trials investigating the effectiveness of school-based motor skill interventions in 3 to 12 year old children. *Child care health and Development*, 45(6), 773–790.
- Fialová, L. (2010). *Aktuální témata didaktiky školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum.
- Gavora, P. (2000). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido.
- Hestbaek, L., Andersen, S. T., Skovgaard, T., Olesen, L. G., Elmose, M., Bleses, D., Lauridsen, H. (2017). Influence of motor skills training on children's development evaluated in the Motor skills in Preschool (MiPS) study-DK: study protocol for a randomized controlled trial, nested in a cohort study. *Trials*, 18(1), 400.
- Koťátková, S. (2005). *Hry v mateřské škola a praxi*. Praha: Grada.
- Koťáková, S. (2008). *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada.
- Koťáková, S. (2014). *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada.
- Kucharská, A., & Švancarová, D. (2004). *Bezstarostné roky? Kroky a krůčky předškolním věkem*. Brno: Edika.
- Kuric, J. (1986). *Ontogenetická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Matarma, T., Lagström, H., Löyttyniemi, E., & Koski, P. (2020). Motor Skills of 5 Year Old Children: Gender Differences and Activity and Family Correlates. *Perceptual and Motor Skills*, 123(2), 367–385.
- Matějček, Z. (2005). *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Praha: Grada.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2018). *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Retrieved 4. 2. 2022 from World Wide Web: <https://www.mzcr.cz/>
- Novotná, L., Hříchová, M., & Miňhová, J. (2012). *Vývojová psychologie*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni.
- Ochrana, F. (2019). *Metodologie, metody a metodika vědeckého výzkumu*. Praha: Karolinum.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.

- Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2003). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- Rajović, R., Berić, D., Bratić, M., Živković, M., & Stojiljković, N. (2016). Effects of an "NTC" exercise program on the development of motor skills in preschool children. *Facta Universitatis Series Physical Education and Sport*, 14(3), 315–329.
- Ruiz-Esteban, C., Terry Andrés, J., Méndez, I., & Morales, Á. (2020). Analysis of Motor Intervention Program on the Development of Gross Motor Skills in Preschoolers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4891.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Santos, E. M. M. dos, Constantino, B., Rocha, M. M. da, & Mastroeni, M. F. (2020). Predictors of low perceptual-motor skills in children at 4-5 years of age. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 20(3), 759–767.
- Sivák, J., Kršjaková, S., & Sokol, P. (2001). *Tělesná výchova: 1. – 4. ročník ZŠ. Štandardy, metodika, testy*. Bratislava: Perfekt.
- Skalková, J. (1983). *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha: SPN.
- Smolíková, K. (2004). *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický.
- Suchá, R., & Hegerová, V. (2009). *Veršované rozcvičky pro kluky a holčičky*. Praha: Portál.
- Šimíčková-Čížková, J. (2008). *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Vilímková, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Vlachos, F., Papadimitriou, A., & Bonoti, F. (2014). An investigation of age and gender differences in preschool children's specific motor skills. *European Psychomotricity Journal*, 6(1), 12–21.
- Volfová, H., & Kolovská, I. (2008). *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada.